

南相馬 5 回目 ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

日時 11月10日(木) 10:00~12:00

場所 南相馬市鹿島区千倉コミュニティセンター

ボランティア 太田ゆう子

- 参加者 24名、男性9名(看護師1名、社会福祉協議会職員2名、天台宗僧侶6名)
女性15名(社会福祉協議会職員1名、僧侶1名、仮設入居者13名)

■ 本日の活動予定

- 1) 血圧測定
- 2) ヨーガ 40分
- 3) 僧侶による傾聴ボランティア

■ 状況

今回からコミュニティセンターには動物は入れなくなっていました。それでも被災者の皆さんは人との交流、趣味など定期的にやっていました。この日は編み物もありました。1回100円の安価な会費で助かるなど思いました。10:00にはお坊さんたちがお茶の準備をしていました。正座できない70代~80代が5人位いた。

■ 症状

血圧が高い 3名
股関節が悪い 1名

■ 指導内容 (座位)

- 1) ショルダー. ソケット. ローテーション×5
- 2) アンクル. ベンディングとアイソメタリック負荷(有音、無音)を×5
- 3) ヒップ. ローテーション(右膝、左膝)×5とアイソメタリック負荷×5
- 4) パシチマ. ターナ. アーサナのアイソメタリック負荷×5
- 5) ハンズ. ストレッチ. ブリージング(3種)×5
- 6) タイガー. ブリージング(有音、無音)×5とアイソメタリック負荷
- 7) ヴァクラ. アーサナ(有音)×3
- 8) ヨーガ. ムドラー×3
- 9) 呼吸の意識化(座式)腹式、胸式、肩式
- 10) 舌のアーサナ(右回し、左回し)
- 11) 手のムドラー(手印)

■ 感想

今回は天台宗の僧侶が男性7名、女性1名ボランティアに参加していました。御坊さんとヨーガやれるのが楽しく、頭の体操と思って手のムドラーを3種類してみた。そしていつものように被災者は血圧測定してもらったが、80代の女性3人が血圧高かった。ヨーガをやって血圧下がった人は3人中2人だった。

Aさんヨーガ前⓪152⓯98がヨーガ後⓪145⓯96、Bさんヨーガ前178⓯96がヨーガ後⓪170⓯93だった。舌のアーサナを皆でやった時「これは良いね、仮設に帰ってもやってみる」と言われた。また「コミュニティセンターで皆に会うと楽しいから、一人暮らしのさみしさ忘れられる」そう言っていた。70代の人に「ヨーガ役に立っていますか」と聞いてみました。そしたら「楽しいからまた来てほしい、今度いつですか」そう話してくれた。だんだんあてにされるようになったと思う。次回は12月8日（木）です。